

<<身体不适怎么办>>

图书基本信息

书名：<<身体不适怎么办>>

13位ISBN编号：9787534137976

10位ISBN编号：7534137977

出版时间：2012-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：石原结实

页数：304

译者：烟雨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<身体不适怎么办>>

内容概要

日本著名的健康养生专家石原结实指出，近50年来，由于各种不良的生活习惯，我们的体温普遍降低了近1度。

寒气聚集在体内，导致血流淤滞和免疫力下降，所以很多人经常感冒，出现肩酸、疲劳、焦虑、烦躁、失眠、寒症、生理痛等身体不适，去医院查不出病因，也无从治疗。

这种“未病”和“欲病”的状态，根源在于饮食、喝水、睡眠、运动等一些不良的生活习惯引起的体质偏颇。

所以要想消除这些不适、找回健康，关键还是靠自己。

《身体不适怎么办》主要介绍了“石原式简单生活疗法”，只要按照石原医生的七大方法来实践，纠正体质的偏离，提高体温、排泄力和肌力这三大自愈力，就能消除身体不适，重获健康。

<<身体不适怎么办>>

作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，自然疗法的忠实实践者。

1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。

曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等机构研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所。

现任石原诊所所长。

日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

主要著作有《病从寒中来》、《病从脚起》、《温体疗法》、《石原结实式由内而外变美丽！

净化减肥》等近百部畅销书。

石原结实博士还应邀参加日本电视台和广播电台的多组健康节目，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众和听众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

<<身体不适怎么办>>

书籍目录

STAGE1

容易疲劳、精神萎靡：你的身体有异常

你可以自己治愈身体不适

检查一下你的身体状况

排泄力测试

体温测试

肌力和生活习惯测试

阳性?阴性体质测试

重返健康从了解身体的状况开始

排泄力测试结果诊断

体温测试结果诊断

肌力和生活习惯测试结果诊断

阳性?阴性体质测试结果诊断

STAGE2

生活习惯不良，疾病不请自来

请每天检查一下自己的排泄物

万病都自污血生

血液污染和血流不畅引起的不适和症状

一日三餐削弱了排泄力

不要让早餐增加身体的负担

肉和鱼占饮食的一成即可

欧美饮食不适合东方人的体质

体质偏阳和偏阴者不适合吃的食物

没有肌力的人老得快

脚部肌力弱的人血液循环不好

通过腹肌的强弱可以判断生命力

肌力弱的人容易发胖

导致肌力衰弱的生活习惯有哪些

压力引起“气滞”

压力导致寒症和淤血

“气滞”导致的症状

体温低会促使肌肉和内脏老化

体温低会导致免疫力下降

水分摄取过多也会引发疾病

“寒冷”和“水”引起疼痛

喝水过多引起的不适和症状

喝水过多会引起下半身肥胖

寒性体质容易囤积脂肪

通过肚子诊断寒性体质

现代人的身体被寒冷的生活包围着

盐分不足会使身体发寒

STAGE3

用石原式简单生活疗法改善身体不适

【方法1】吃对了，能大大提高你的排泄力和体温

一天一次空腹让你恢复健康

<<身体不适怎么办>>

不吃早餐的小型断食法帮你清理体内“垃圾”

用胡萝卜苹果汁和生姜红茶克服空腹感

建议午饭吃荞麦或者比萨

提高排泄力和体温的“石原式小型断食基本饮食”

与生活方式相符的其他小型断食法

细嚼慢咽可以防止肥胖

吃适合体质的食物来改善身体不适

提高排泄力的食物

好吃又能提高排泄力的食物菜单

提高体温的食物

压力性寒症者适合吃的食物

“石原式菜谱”帮你改善身体的状况

石原式饮食法的8个法则

【方法2】正确喝水，远离寒症

通过水以外的东西来摄取水分

根据季节和身体状况摄取水分

酒精能够温暖身体

吃水果补充水分和糖分

各种水果的功效

“石原式饮料”的做法

石原式正确喝水的5个法则

【方法3】锻炼肌肉，开动身体产热的“马达”

增强肌肉的力量，可以帮助你外修形体、内去寒

腹肌、背肌、脚部肌肉：保证健康的三大肌肉

走路可以锻炼脚部肌肉

锻炼肌力可以让你变得越来越年轻

静力锻炼法

石原式提高肌力的5个法则

【方法4】深吸气缓呼气，给身体的内脏做按摩

呼气可以排出废弃物

叹气也有好处

声音无力的人呼吸力弱

重视呼气

石原式呼吸法的5个法则

【方法5】一觉到天亮，疲劳去无踪

身体没有活力与就寝时间有关

身体温暖才能睡得好

用护肚围温暖肝脏，轻松带你入睡

能帮助睡眠的食物和饮料

石原式睡眠法的5个法则

【方法6】每天泡个澡，去寒又活血

入浴的10个益处

热水、温水，你选择哪一种入浴

半身浴和全身浴的功效比较

简单便捷的温足浴和温手浴

桑拿浴可以将多余的水分排出

用药汤来体验快乐的心情

<<身体不适怎么办>>

石原式入浴的5个法则

【方法7】用积极的心态来消除压力

消除压力可以提高免疫力

福从“笑”中来

让不快随着歌声和畅谈远去吧

做愉快的事情

石原式消除压力的5个法则

附录

结语

<<身体不适怎么办>>

章节摘录

版权页：插图：当你感觉有压力时，身体就会分泌“紧张激素”肾上腺素。

这种激素可以使血管收缩，会导致血流缓慢，引起淤血和寒症。

虽然适当有一些压力对大脑是有益的，但是如果压力太大，肾上腺皮质就会分泌皮质醇，使白细胞减少，导致免疫力低下，容易生病。

另外，压力还会使血液中具有凝固作用的纤维蛋白原增多，容易产生血栓。

血管被血栓阻塞后，会引起脑梗塞和心肌梗死等疾病。

很多人在极度失望或者受到惊吓后，身体会崩溃、生病，就是因为压力不仅影响心情，还会对身体造成伤害。

思虑过多、悲观消极的人容易产生压力，一定要引起注意。

想知道自己是不是容易积累压力的人，可以参见第46页图。

另外，体温对身心也有很大的影响。

体温低的人容易患抑郁症和自律神经功能紊乱症等神经疾病。

抑郁症在11月到次年3月，也就是寒冷的季节容易多发。

有报告称，匈牙利和芬兰、瑞典等气候严寒的北欧国家，抑郁症患者和自杀者较多。

<<身体不适怎么办>>

编辑推荐

<<身体不适怎么办>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>